



川井クリニック NEWS

2025 年 第 3 号

川井クリニック改修、診療変更まとめ

院長 山崎 勝也

今年は梅雨入りした後、梅雨前線が消え、しばらくカラ梅雨で気温も高く、このまま夏へ突入かと心配しておりましたが、再び梅雨前線も復活してきました。梅雨明けが待ち遠しいのですが、その後の夏の暑さを考えると梅雨が明けるのも心配です。今年も熱中症には気を付けてお過ごし下さい。

昨年から駐車場の舗装、院内の土足化、そして慢性疾患管理の療養計画書、院内処方から院外処方への変更と当院の環境、診療方法を変えて参りました。ほぼ変更が終了したので、まとめてみたいと思います。

まず、**院内土足化**を行いました。以前は玄関でスリッパに履き替えて頂いておりましたが、靴の間違いや履き替え時に転倒されることがあり、土足化に踏み切りました。それと同時に、クリニックの入り口を自動ドアとし、診察室のドアも引き戸から横へのスライド式に変えました。会計での**自動精算機も導入**しました。自動精算機の画面に表示される指示に従ってご自身での操作はいかがでしょうか？当初支払い方法は現金のみでお願いしていましたが、6月末より**クレジットカードでのお支払いにも対応**できるようになりました。皆さんの状況に合わせて支払方法をお選び頂くことで、利便性が向上すると思います。また、自動精算機をご利用頂くことで、窓口での混雑が緩和され、簡単でスムーズなお支払いが可能になると思います。自動精算機設置に伴い、**待合室のイスの配置も変更**しております。院内土足化により、駐車場の泥が院内に入って、院内が汚れ易くなってしまうことを危惧して、院内土足化に先立って駐車場を全面舗装し、駐車をし易くするため駐車用のラインを引きました。**約 60 台強**をとめられるようにラインを引いてあります。また、駐車場に入るのにあたり、**駐車場内への入場を一方通行**としました。これは駐車場内へのスムーズな通行と駐車場からクリニックへの歩行用に駐車場の仕切りのフェンス周辺の**「歩行者用通路」を緑色**で明示し、そこを歩いてクリニックへと向かって頂くことで、車と接触しないようにしました。その為、**フェンス周辺は駐車禁止**とさせて頂きました。駐車場内の駐車スペースは十分ありますので、クリニック入り口まで距離は遠くなり少し歩いて頂きますが、**運動の一環としてライン内への駐車**をお願いします。

診療面では3月からお薬のお渡しを**院内から院外**に変更しました。長年、院内処方を行って、皆さんもそれに慣れていたので、院外薬局に薬を取りに行くのが、手間と感じられると思いますが、その分、当院で院内でのお薬のお渡しに掛かっていた時間、自動精算機による会計も併せて行うことで診療後に院内でお待ちいただいていた時間を短縮するように努めております。調剤薬局でも**皆さんの待ち時間が長くないような取り組み**をして頂いていると聞いております。また、院外処方では今まで院内処方ではそろえられなかった薬、異なった規格用量の薬、2剤が1剤にまとまった配合薬なども今まで以上に使用して、服用するお薬の数を少なくし、朝・夕で服用する薬をまとめ、ジェネリック使用で**薬の値段も出来るだけ低くなるよう心がけて**います。今の所ジェネリック使用で大きな問題はないようですが、湿布の貼り付きが悪くなったとのことがあり、その旨を調剤薬局にお話し、対応して頂けたようです。調剤薬局では服用薬を一袋にまとめる「一包化」が出来るので、ご自分で服用時にシートからお薬を取り出す手間が省け、薬の抜けや服用間違いを防ぐことができるので、利用を希望される方は診察時に申し出下さい。調剤薬局では服薬指導も行われ、他の医療機関から処方された薬も一元管理が行えます。お薬を調剤薬局まで取りに行く手間の分、利便性もあると思うので有効に活用して頂ければ幸いです。

また、最近スマホの**LINE アプリの活用**も始めました。現在、川井クリニックをLINEのお友達登録して頂くことを説明するチラシをお渡ししております。LINEでお友達登録をして頂けると、**予約取得や当院からのお知らせをLINEで受け取ることが可能**となります。是非皆さんもお友達登録してみてください。

以上、昨年からクリニックの施設の整備、診療の変更状況の変更などをまとめてお知らせしました。国の医療費抑制政策などにより医療を取り巻く環境も変わって参ります。今後も診療方法などを時代・状況を考えて少しずつ変更してより良い診療を行えるよう、スタッフ一同で様々な工夫をしております。お手数おかけすることもあるかもしれませんが、引き続き皆さんのご協力をお願い致します。

「し」を減らして「ず」をしっかりと！

元気に夏を乗り切るための食事のコツ



副院長 高橋 昭光

今年は、6月からすでに本格的な夏の気候…。ゴールデンウィーク辺りまでは、結構涼しい日もありましたが、最近診察室でも、早くも「夏バテしちゃって…」という声をお聞きしております。「暑中お見舞い」にはまだ早いとは思いますが、こんなファイニングの暑さをなんというのでしょうか？何はともあれ、「暑さ」お見舞い申し上げます。

体重だけ見てみると、かつては「夏痩せ」するのが世の常でしたが、近ごろは、「暑いから外出しない」、「食欲が落ちるので、アイスやお菓子ばかり食べている」といったことが原因となり「夏太り」してしまう方も少なからずお見受けします。また、食事をとれている方でもよくお話をお伺いすると、「そうめんはOK」、「食事を減らして果物だけ」など、冷たく食べやすいもののばかりに偏っている場合もあります。

しかし、このような食生活では、栄養バランスが崩れて、**必要な栄養素が不足**するなどし、却って疲れやすくなってしまいます。とくに高齢の方はもちろん、働き盛りの世代でも「夏バテ」による体力の低下や集中力の低下で余計に仕事での**疲労感が増**して、悪循環に陥るのは避けたいところです。

糖尿病のある方にとっては栄養バランスの崩れから、体調維持が難しくなると、生活リズムの変調から血糖のコントロールも難しくなって、この悪循環がさらに加速してってしまう点は十分留意しておかないといけません。

さらに、食欲がおちても、おかしは食べられたりしますので、つついアイスやジュース、菓子パン、果物などに頼りがちになります。おかずを摂らずに、炭水化物ばかりの麺類にも偏りがちです。先に挙げた「そうめん」も、つついそうめんだけ食べて食事をした気分になりますが、これら糖分や炭水化物の多い食品の摂りすぎは**高血糖から脱水**を招き、**熱中症の危険性**も増してしまいます。また、余った糖を処理するのに体内のビタミンB1が消費されると、疲れやすくなり食欲も低下してしまいます。そこで、また手が伸びやすい甘いものや冷麺となると、「**夏バテの悪循環**」にハマってしまいがちですね。

もちろん、食べなければもっと弱ってしまいます。そこで、ただ糖質を減らすだけでは片手落ちで、食事として摂る、「**おか『ず』**」が大切です。たんぱく質やビタミンをしっかり摂ることで、体力や筋肉量の低下を防いで、夏を乗り切りましょう。

【夏のおすすめ栄養バランス術】

● **たんぱく質**をプラスする工夫

- ・冷やっこやゆで卵、冷凍枝豆、はんぺん、サラダチキンなど、冷たくても食べやすいおかずを常備
- ・豚しゃぶそうめん、納豆+ごはんなど「主食+主菜」の組み合わせを意識

● **ビタミン・ミネラル**で元気アップ

- ・ビタミンB1が豊富な豚肉や枝豆、玄米を取り入れて代謝をサポート
- ・トマト、オクラ、ピーマンなどの夏野菜を副菜や汁物で追加

● **冷たいものは“お楽しみ”として少量を**

- ・アイスや果物は間食に少しだけ。甘さ控えめの手作り寒天ゼリーもおすすめです

● **水分はこまめに、でも糖分に注意**

- ・麦茶や水、無糖の炭酸水を中心に。スポーツドリンクは飲みすぎ注意です。
- ・水分・塩分補充については、前号の高橋のクリニックニュースや、今号の看護師・栄養士の記事もご参照ください。



まとめ：夏は「選ぶ」食べ方が大事です

「おか『し』」よりも「おか『ず』」を選ぶ、そんなちょっとした意識が、夏バテを防ぎ、元気を支えます。無理なく、美味しく、夏をのりきる工夫を、あなたの毎日に取り入れてみてくださいませ。

なお、腎機能の低下やコレステロールなどが気になる方は、一部工夫や注意が必要です。来院時に当院スタッフにお尋ねください。

スタッフ便り



受付スタッフから

6月から受付の対応が変更になりました。従来は来院順に受付を行ってきましたが、現在は**予約時間順に受付**しております。そのため予約時間別にトレイを用意しましたので、ご自身の予約時間に合わせてトレイに診察券・手帳類を置いていただくようお願い致します。また、**ご家族で予約時間は違うけど一緒に来院された際にはその旨を必ず受付にお声がけ下さい。**



急用等で予約日や予約時間通りに来院できない場合は、予約状況をみてご案内致しますので**来院前に一度当院までお電話下さい。**予約時間より早く来院された場合や予約がない場合はお待ちいただきますのでご了承下さい。また、診察券の裏にも予約専用電話が記載されていますのでご予約の上、ご来院をお願い致します。冒頭で山崎院長が述べている通りLINE公式アカウントを始めましたので、ぜひお友達登録(右記QRコードより)いただき、予約取得や変更にご活用下さい。



不明点等ございましたら窓口にお声がけ下さい。よろしくお願い致します。

(医療事務 吉野麻友)

検査室から

血糖値が高い状態が続くと時間の経過とともに全身の血管が傷つき、さまざまな合併症を引き起こします。糖尿病の合併症で特に注意が必要とされるのが**三大合併症**と呼ばれる**網膜症・腎症・神経障害**です。

網膜症は目の細い血管が障害されることで起こり、進行すると視力低下や失明の原因につながる可

能性があります。腎症は腎臓の機能が徐々に低下し、最終的には人工透析が必要となることもあります。神経障害は足のしびれや痛み、感覚の鈍化を引き起こすとされています。進行すると足の傷に気付くにくくなり、感染や壊疽を起こすリスクがあります。これらの合併症は初期には自覚症状が出にくいため、定期的な検査による早期発見、早期治療が大切です。



当院では血液検査、尿検査、眼底検査、足の状態や感覚のチェックなどを通じて合併症の早期発見に努めています。気になる症状などがあるときは、採血時や検査時に遠慮なくスタッフへお伝えください。

(臨床検査技師 野口美香)

管理栄養士から

暑い時期になると熱中症対策として「水分と塩分を補給しましょう」と注意喚起され、店頭では塩分が入ったお菓子や飲料が多く出回ります。水分補給はどんな時期でも必要で、特に夏は皮膚からの水分の蒸発や発汗による水分の喪失が多くなるため、**熱中症予防のためにも十分な水分摂取**が望めます。しかし、塩分補給は本当に必要でしょうか？

日本人の塩分摂取量は1日当たり**男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満**を推奨していますが、それに対して日本人の塩分摂取量は**男性 10.9g、女性 9.3g**といずれも大きく上回っています。つまり、日常的に塩分を多く摂っているのです。表1より、熱中症対策の商品に頼らなくても**日常の食事からでも塩分は十分に摂取することができ**ることがわかります。

食品	塩分含有量
味噌汁	1杯あたり約1.5g
梅干し(調味漬・塩漬)	1粒当たり1~2g
食パン1枚(ロールパン2個)	約1g

表1 食品別塩分含有量

熱中症対策だからといって摂取していたものが、いつの間にか過剰摂取になってしまい、結果として高血圧や循環器疾患、脳卒中などを引き起こしてしまう可能性があることを知っておきましょう。まずは、こまめに水分補給(水・麦茶等)を行うことを心がけるとよいでしょう。



(管理栄養士 瀧田奈緒美)

看護師から

6月中旬から急に暑くなりました。まだ暑さに慣れていないこの時期は、**熱中症のリスク**が特に高くなります。屋内では**28℃以上、湿度70%以上で熱中症のリスク**が高まるため、エアコンを有効活用しましょう。その際、エアコンの設定温度ではなく、実際の室温、湿度を確認してください。遮熱カーテンやすだれを利用することで、エアコンの効率を上げることができます。

屋外では**日傘や帽子**を着用し、**こまめに休憩**をとってください。とても暑い日は予定の日程や時間をずらす等して、なるべく屋外で過ごす時間を減しましょう。そして、**こまめに水分補給**することを忘れずに。屋内にいる時も、**喉が渴いたと感じる前に水や麦茶等を飲んで**ください。環境省では1日1.2L以上の水分補給を推奨しています。少なくとも1時間毎にコップ半分～1杯程度の水分をとりましょう。

しっかり熱中症の対策を行い、今年の夏を乗り切りましょう。
(看護師 菊池小百合)

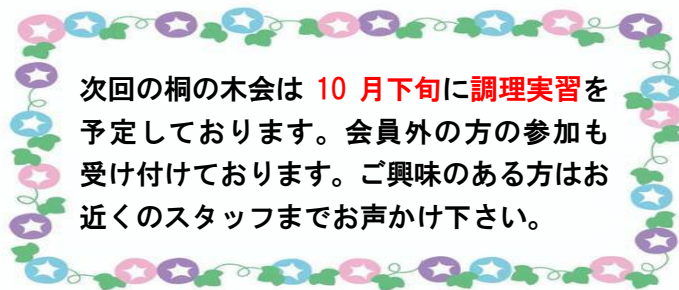


方～最適な糖尿病治療を目指して～」 「合併症のお話～しめじ～」 「糖尿病と眼の関係について」の講演を聞き、糖尿病の合併症や白内障は40歳からでも発症し、50歳代では37～54%(2人に1人)になることなどを学びました。



前日から降り続いた雨も止んで、午後は2グループに分かれ借楽園をコース図に従ってチェックポイントを探し、クイズを解きながら梅の木々の道をウォーキングしました。汗をかきながら医師や参加者同士の交流を深めた1日でした。

(看護師 森岡順子)



次回の桐の木会は**10月下旬に調理実習**を予定しております。会員外の方の参加も受け付けております。ご興味のある方はお近くのスタッフまでお声かけ下さい。

桐の木会活動報告

令和7年度総会

5月11日(日)に桐の木会総会を開催しました。2024年度の決算・活動報告、2025年度の年間計画について参加者の皆様と話し合いを行いました。講演は当院の高橋先生より「**長寿のための体力づくり**」をお話いただき、無理のない運動で体力をつけることの大切さを分かりやすく学ぶことが出来ました。その後は、クリニックでお弁当を食べ、近くの公園まで患者さん同士や先生、参加スタッフと会話を楽しみながらウォーキングをしました。運動前後の血糖を測定し、運動による血糖値への影響を知ることができました。(臨床検査技師 田口真希)

令和7年度ウォークラリー

6月15日(日)に茨城県糖尿病協会主催の「第27回歩いて学ぶ糖尿病ウォークラリー」が水戸で開催され、当院より会員外の方を含め11名の方が参加しました。午前中は「**お薬との上手な付き合い**

臨時休診のおしらせ

8/10(日)～8/17(日)は夏季休診とさせていただきます。それに伴い**8/6(水)は臨時診療日**として診療を行います。なお、休診日の前後は大変混み合いますので、必ずご予約の上来院頂きますようお願い申し上げます。

【予約方法】電話 **029-861-7571** (予約専用)

もしくは当院ホームページから

<http://www.doctorqube.com/kawai/>

日	月	火	水	木	金	土
7/27	28	29	30	31	8/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23